نصائح للحفاظ على الصوت

بغض النظر عن سبب اضطراب الصوت والخطة العلاجية الموصوفة الالتزام بهذه النصائح سيضمن الاهتمام بصوتك بأفضل طريقة ممكنة للحصول على أفضل النتائج وضمان الحفاظ على جودة صوتك بمرور الوقت:

- شرب الكثير من السوائل (لترين\اليوم)
- تجنب الكافيين.
- تجنب الكحول.
- تجنب التدخين والتبغ.
- تجنب البيئة المليئة بالدخان.
- تجنب الصراخ.
- لا ترفع صوتك فوق الصوت الطبيعي.
- لا تحاول التنافس مع الضوضاء: اخفض مستوى الصوت في أجهزة التلفزيون والراديو قبل.
  تحاول التحدث إلى شخص ما.
- حاول ألا تتحدث بصوت عالٍ على الطرق السريعة / الضوضاء الخارجية
- تجنب الأماكن المزعجة.
- اعط صوتك راحة في نهاية اليوم.
- الانخراط في أنشطة لا تتضمن التحدث: القراءة ومشاهدة التلفاز وما إلى ذلك
- استخدم البريد الإلكتروني / الرسائل النصية قدر الإمكان بعد الساعة 5 مساءً للمساعدة في إراحة صوتك.
- تجنب قطرات الحلق أو أي شيء يحتوي على المنثول / الأوكالبتوس (فهذه قطرات شديدة التهيج للحنجرة.
- استخدم الحلوى الصلبة (العادية أو الخالية من السكر) للحفاظ على حلقك مرطبًا إذا رغبت في ذلك. (تجنب النعناع والحلويات الحامضة.
- لا تهمس إذا كان صوتك سيئًا: يمكن أن تكون البحة علامة على أن صوتك. يحتاج إلى استراحة! قلل من الحديث واكتب بدلاً من ذلك.
- تجنب تنظيف الحلق (النحنحه).

رزان الدهام
أخصائية نطق وتخاطب